Goldforelle im Fenchel-Sud mit Queller

Für 4 Personen		
1 Limette	320 g Goldforellenfilet ohne Haut	30 ml Olivenöl
Meersalz, Pfeffer		
Für den Fenchelsud:		
2 Tomaten	100 g Fenchel	1 Knoblauchzehe
200 ml Fenchelsaft, frisch	30 ml trockener Wermut	Meersalz
1 EL Butter	Pfeffer	
Für den Queller:		
80 g Queller	1 EL Butter	30 g Meerrettich, frisch

Von der Limette den Saft auspressen. Goldforellenfilet sorgfältig entgräten und in dünne Scheiben schneiden. Limettensaft und Olivenöl verrühren, mit Salz sowie Pfeffer würzen und das Fischfilet mit der Marinade beträufeln. Für den Fenchelsud Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren und die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und beiseite stellen. Das Tomatenfleisch in feine Würfel schneiden. Den Fenchel putzen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchelsaft mit den Tomatenkernen, Wermut und Knoblauch in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen, mit Salz würzen und den Fond durch ein feines Sieb passieren. Die Fenchelwürfel in einer Pfanne mit etwas Butter bissfest garen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Fenchelwürfel mit den Tomatenwürfeln mischen. Queller in einer Pfanne mit etwas Butter bissfest garen. Goldforellenscheiben in tiefen Tellern auslegen. Fenchel-Tomaten-Würfel darauf verteilen. Den Fenchelsud auf ca. 70 Grad erhitzen und darüber gießen, so dass der Fisch leicht gart. Meerrettich fein darüber hobeln und den Queller auf dem Teller verteilen. Eventuell mit etwas Fenchelgrün garnieren.

Frank Buchholz am 14. September 2015